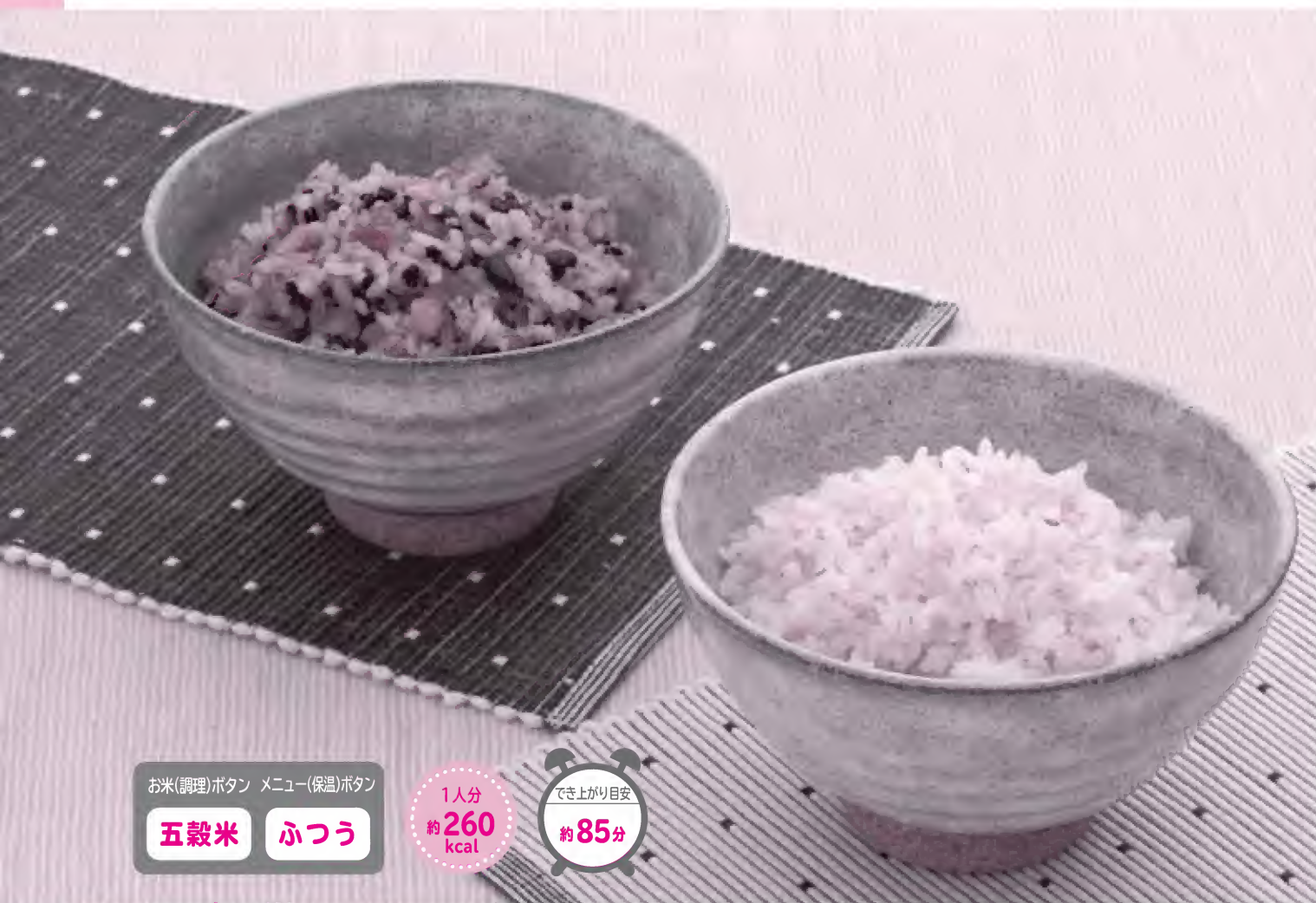


五穀米・玄米メニュー



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

五穀米 **ふっつ**

1人分
約260
kcal

でき上がり目安
約85分

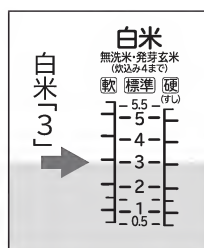
五穀ごはん

●材料(6人分)

お米(うるち米).....カップ2 $\frac{1}{3}$
五穀米(雑穀米).....カップ2 $\frac{2}{3}$

●作りかた

- ① お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、水を「白米」の水位目盛3まで加えます。
- ② 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「**五穀米**」を、メニュー(保温)ボタンで「**ふっつ**」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- ③ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。



五穀ごはんのポイント

- ★五穀米(雑穀米)は白米に混ぜて炊飯します。混ぜる量は2～3割程度までにしてください。
- ★粒の小さな雑穀(アマランサスやキヌアなど)は、茶こしなどを使って洗うと便利です。
- ★市販の雑穀米の説明書(袋などに記載)も参考にしてください。



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

五穀米 **炊込み**

1人分
約440
kcal

でき上がり目安
約85分

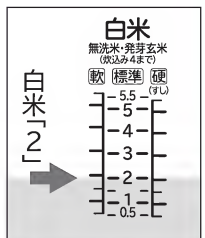
黒米の中華風炊き込みごはん

●材料(4人分)

お米(うるち米).....カップ1 $\frac{3}{4}$
黒米.....カップ1 $\frac{1}{4}$
鶏がらスープの素(顆粒状のもの).....小さじ1
しょうゆ・酒.....各大さじ1
塩.....小さじ $\frac{1}{2}$
にんじん(小さめの角切り).....50g
ゆでたけのこ(小さめの角切り).....50g
しょうが(みじん切り).....1片
干しえび(水でもどす).....20g
カシューナッツ(薄めの色に揚げて粗く刻む).....80g
サラダ油.....適量
香葉.....適量
塩・こしょう.....少々

●作りかた

- ① フライパンでサラダ油を熱し、⑤を軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
- ② お米と黒米は別々に研いでから合わせておきます。
- ③ 内がまに②と④と⑤と⑥のものを加えてから水を「白米」の水位目盛2まで加え、①と③を混ぜ合わせた具をのせます。
- ④ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「**五穀米**」を、メニュー(保温)ボタンで「**炊込み**」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったらほぐして器に盛り、香葉を飾ります。



きのこごはん



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

五穀米 炊込み

1人分
約300
kcal

でき上がり目安
約85分

●材料(6人分)

お米(うるち米).....カップ $2\frac{1}{3}$
五穀米(雑穀米).....カップ $2\frac{2}{3}$
A { 生しいたけ(薄切り).....6枚
マッシュルーム(半分に切る).....6個
しめじ、まいたけ(各小房に分ける).....各100g
サラダ油.....大さじ2
塩・こしょう.....各少々
B { スープ(固形スープ1個を少量のお湯でといたものに水を加えて).....200mL
塩.....小さじ $\frac{1}{2}$
こしょう.....少々

●作りかた

- フライパンでサラダ油を熱し、Aを軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
- お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、水気をきっておきます。
- 内がまに②とBを加えてから水を「白米」の水位目盛3まで加え、上に①のをのせます。
- 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「五穀米」を、メニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- 炊き上がったたらほぐして器に盛り、お好みで香葉を飾ります。



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

五穀米 炊込み

1人分
約490
kcal

でき上がり目安
約85分

かやくごはん

●材料(4人分)

お米(うるち米).....カップ2
五穀米(雑穀米).....カップ $\frac{1}{3}$
A { だし汁.....130mL
酒.....大さじ2
しょうゆ.....大さじ $\frac{1}{2}$
塩.....小さじ $\frac{1}{2}$
B { 鶏もも肉(1cm角切り).....100g
酒.....小さじ1
C { ごぼう(ささがきにして酢水につける).....50g
にんじん(せん切り).....30g
干しいたけ(水でもどして薄切り).....1枚
油揚げ..... $\frac{1}{2}$ 枚
こんにゃく..... $\frac{1}{3}$ 枚

●作りかた

- お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、5～10分おきます。
- Bの鶏肉は酒をふりかけておきます。油揚げは熱湯をかけて油抜きしてから縦半分に切り、細切りにします。
- こんにゃくは厚みを2等分してから縦半分に切り、薄切りにしてサッとゆでて、水気をきっておきます。
- 内がまに①とAを加えてから、水を「白米」の水位目盛2まで加え、上に混ぜ合わせたCと②③のをのせます。
- 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「五穀米」を、メニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- 炊き上がったたらほぐして器に盛り、お好みで木の芽を飾ります。



えびピラフ

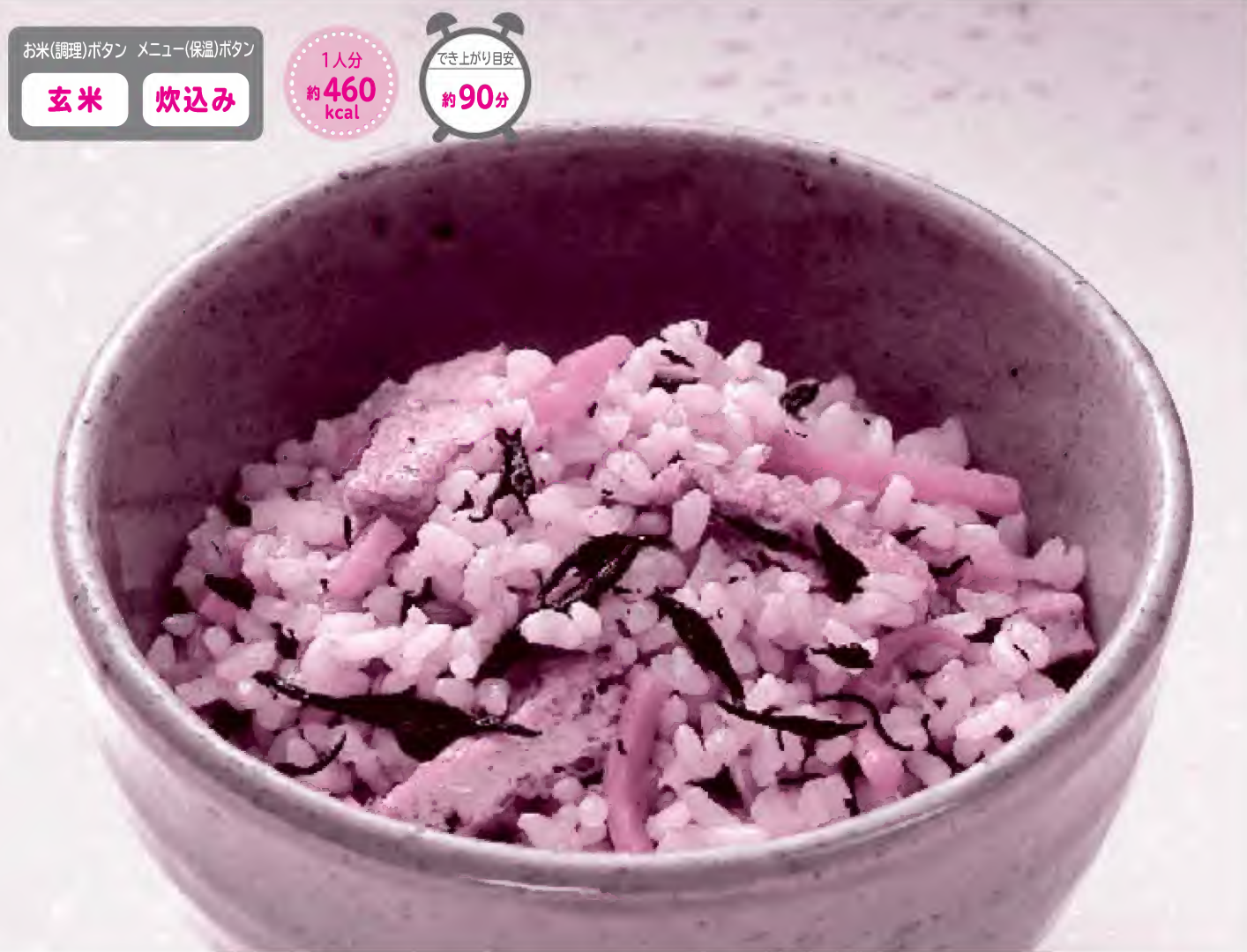
●材料(4人分)

お米(うるち米).....カップ $2\frac{1}{3}$
五穀米(雑穀米).....カップ $2\frac{2}{3}$
大きめのむきえび.....300g
玉ねぎ(みじん切り).....小 $\frac{1}{2}$ 個(100g)
マッシュルーム(ホール).....小1缶(約50g)
バター.....20g
塩・こしょう.....各少々
A { スープ(固形スープ1個を少量のお湯でといたものに水を加えて).....200mL
塩.....小さじ $\frac{2}{3}$

●作りかた

- フライパンでバターを熱し、玉ねぎを炒めます。
- さらに、えびとマッシュルームを加えてサッと炒め、軽く塩・こしょうをして冷ましておきます。
- お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、水気をきっておきます。
- 内がまに③のお米とAを加えてから水を「白米」の水位目盛3まで加え、上に②のをのせます。
- 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「五穀米」を、メニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- 炊き上がったたらほぐして器に盛り、お好みでパセリをふりかけます。





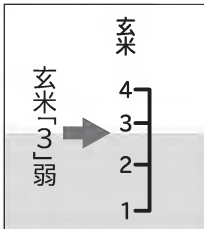
ひじき入り玄米ごはん

●材料 (4人分)

玄米	カップ3
油揚げ	2枚
ひじき(水でもどす)	20g
にんじん(せん切り)	60g
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1½
塩	小さじ1

●作りかた

- 油揚げは熱湯で油抜きしてから、たんざくに切ります。
- 玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除きます。
- 内がまに②の玄米を入れ、⑧を入れて水を「玄米」の水位目盛3弱まで加え、上に④をのせます。
- 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「玄米」を、メニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- 炊き上がったらほぐして器に盛ります。



バラエティー調理 いろいろな調理メニュー

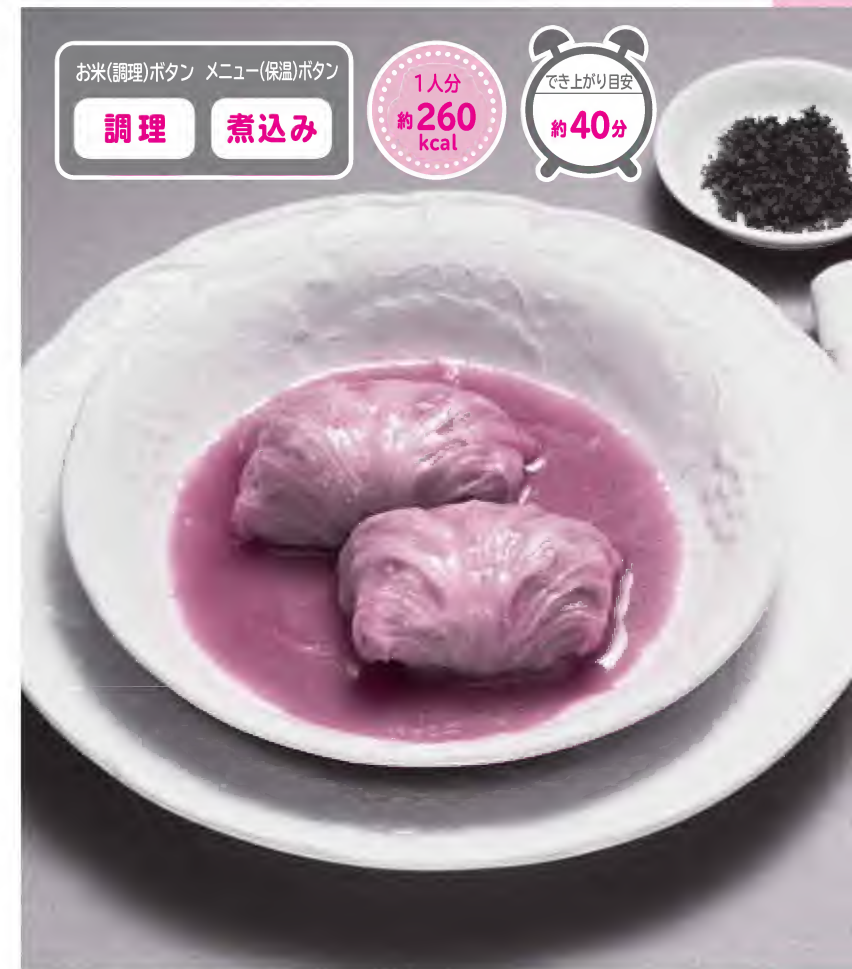
ロールキャベツ

●材料 (4人分)

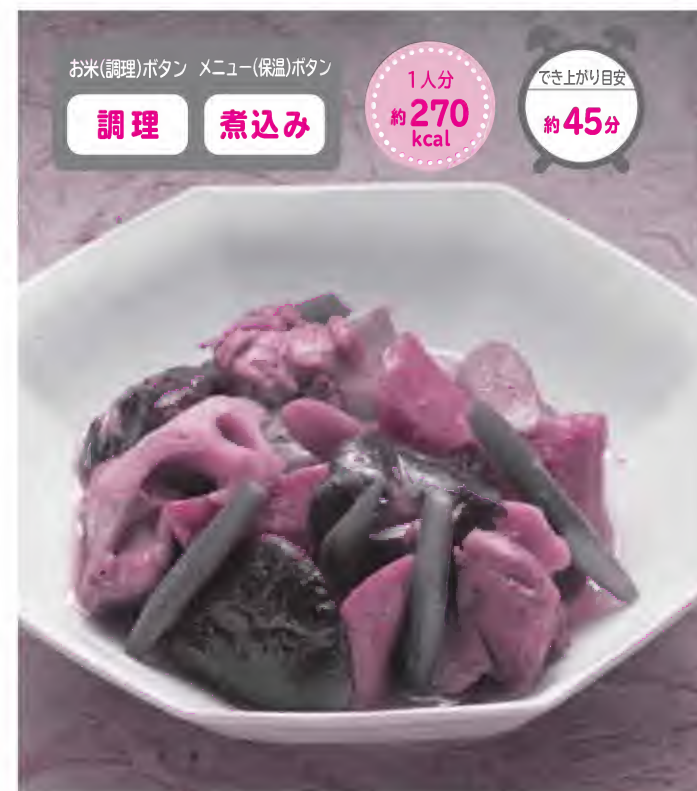
キャベツ	8枚
合いき肉	200g
玉ねぎ(みじん切り)	¼個(約50g)
牛乳	大さじ3
パン粉	30g
卵	¼個
ナツメグ、塩・こしょう	各少々
スープ(固形スープ1½個を少量のお湯でといたものに水を加えて)	300mL
トマトケチャップ	カップ¼
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
玉ねぎ(薄切り)	50g

●作りかた

- キャベツは熱湯で1~2分ゆでてしんなりしたら、ざるにとり、水気を切ります。芯はそぎとり、みじん切りにします。
- ボウルに④と①のキャベツの芯を入れてよく混ぜます。
- ②を8等分して俵形にし、広げた①のキャベツにのせて包みます。
- 内がまに玉ねぎを敷き、③を並べ⑥を加えます。
- 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を分ボタンで40分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- 調理が終わったら器に盛ります。



筑前煮



●材料 (4人分)

鶏もも肉(ひと口大に切る)	200g
にんじん(乱切り)	100g
ごぼう(乱切り、酢水につける)	150g
れんこん(乱切り、酢水につける)	100g
干しいたけ(水でもどしてしづきを取る)	4枚
こんにゃく(ひと口大にちぎる)	1枚
だし汁	カップ1
酒	大さじ3
砂糖	大さじ4
しょうゆ	カップ¼
サラダ油	適量
いんげん	適量

●作りかた

- フライパンでサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、次に④を炒めます。
- 内がまに①と合わせた⑥を加えてかき混ぜます。
- 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を分ボタンで45分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- 調理が終わったら器に盛り、ゆでたいんげんを飾ります。

ポトフ



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン
調理 煮込み
1人分
約140 kcal
でき上がり目安
約85分

●材料(4人分)

牛すね肉(ひと口大に切る).....250g
玉ねぎ(1/4に切る).....1個(約200g)
A にんじん(ひと口大の乱切り).....1本(約100g)
じゃがいも(1/4に切る).....大1個(約150g)
セロリ(葉・筋をとって5cmに切る).....小1本(約80g)
スープ(固形スープ2個を少量のお湯でいたものに水を加えて)
.....700~750mL
塩・こしょう.....各少々
ローリエ.....1枚

●作りかた

- 1 内がまにAとスープ、ローリエを入れます。
- 2 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を分ボタンで60~85分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- 3 調理が終わったら、塩・こしょうで味をととのえ、器に盛ります。
※煮込みが足りないときは、時間を調節して追加熱してください。

いかめし

●材料(2はい分)

もち米.....カップ $\frac{1}{2}$
するめいか(正味250gのもの).....2はい
しょうゆ.....小さじ1
グリンピース.....5g
A 水.....カップ1~ $1\frac{1}{2}$
酒.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ1
砂糖.....大さじ1
みりん.....大さじ1
しょうが(薄切り).....3枚

●作りかた

- 1 もち米は洗って1時間以上水につけておきます。
するめいかは足を抜いて内臓を切り取り、きれいに洗います。
- 2 するめいかの足は細かく刻み、水気をきった①のもち米、グリンピースと合わせ、しょうゆをまぶします。
- 3 ②をするめいかの胴に詰め、口を楊枝で止めたら、内がまに入れ、合わせたAを加えます。
- 4 炊飯器に③を入れた内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を分ボタンで40分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- 5 調理が終わったら、いかを裏返して煮汁をいかめし全体に含ませます。
- 6 取り出して好みの厚さに切り、器に盛ります。



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン
調理 煮込み

1はい
約350 kcal
でき上がり目安
約40分

豚の角煮

●材料(4人分)

豚バラ肉(かたまりを8つに切る).....500g
しょうが(薄切り).....2かけ(30g)
A 水.....カップ $1\frac{1}{2}$ ~2
酒.....カップ $\frac{1}{2}$
しょうゆ.....カップ $\frac{1}{2}$
砂糖.....50g
みりん.....大さじ1
B 水.....カップ4
酒.....大さじ3
いんげん.....適量
練りがらし.....適量

●作りかた

- 1 内がまに豚バラ肉としょうが(1かけ)とBを加えます。
- 2 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、
- 3 お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタン「煮込み」を選び、加熱時間を分ボタンで40分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。ゆで汁としょうがを捨て、豚ばら肉の表面についたあくや汚れを水で洗い流します。
- 4 内がまに③の豚ばら肉、残りのしょうが、Aを加えます。
- 5 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を分ボタンで50分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- 6 調理が終わったら器に盛り、ゆでたいんげんを飾り、練りがらしを添えます。



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン
調理 煮込み

1人分
約600 kcal
でき上がり目安
約90分

肉じゃが

●材料(4人分)

豚バラ薄切り肉(3cm幅に切る).....150g
じゃがいも(ひと口大に切る).....300g
A 玉ねぎ(くし形切り).....中2個(約250g)
にんじん(小さめの乱切り).....小1本(約75g)
干しいたけ(水でもどしてしづきを取り4つに切る).....4枚
だし汁としいたけのつけ汁を合わせて.....250mL
B しょうゆ.....大さじ4
酒、みりん.....各大さじ1
砂糖.....大さじ2
絹さや(ゆでたもの).....適量

●作りかた

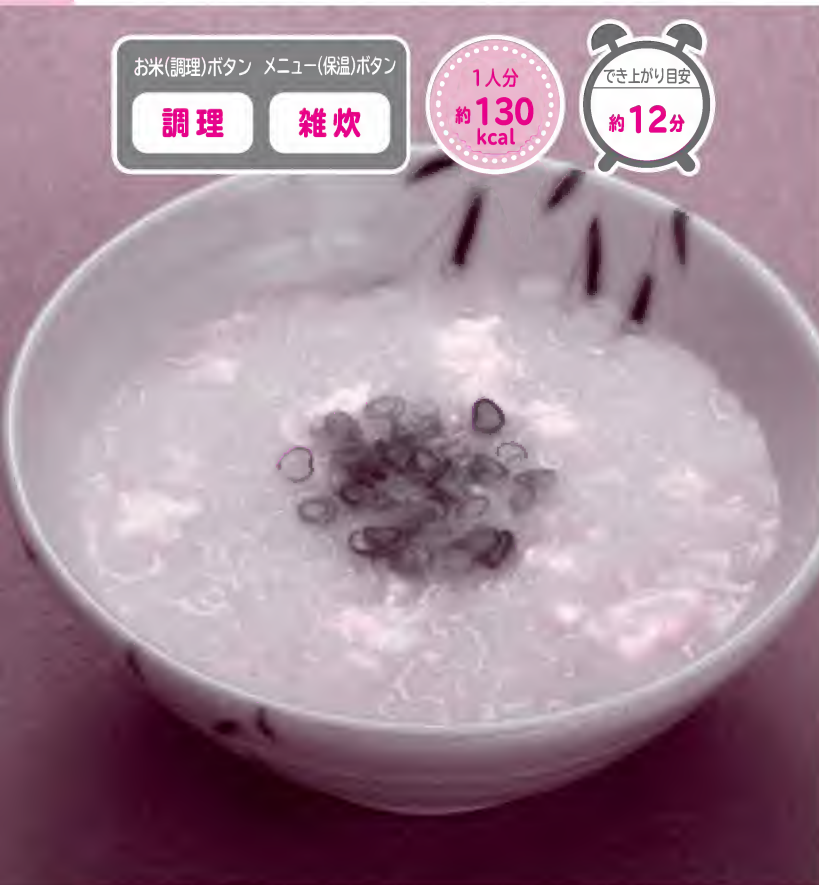
- 1 内がまにAの材料とBを入れ全体を軽く混ぜます。
- 2 小さな瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を分ボタンで1.0Lタイプは30分(1.8Lタイプは40分)に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- 3 調理が終わったら、全体を軽く混ぜ、絹さやを飾ります。



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン
調理 煮込み

1人分
約250 kcal
でき上がり目安
1.0Lタイプ
約30分
でき上がり目安
1.8Lタイプ
約40分

たまご雑炊



●材料 (4人分)

保温中のごはん、または冷やごはん ……300g
だし汁(粉末だし1袋を水で溶いたもの) ……400～500mL
卵(ときほぐす) ……1個

●作りかた

- ① 保温中のごはんを使う場合は、切ボタンを押し、保温をやめます。冷やごはんを使う場合は、内がまに冷やごはんを入れます。
- ② 内がまのごはんにだし汁を加え、ごはんをほぐしておきます。
- ③ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「雑炊」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- ④ 調理が終わったら、とき卵をまんべんなくかけ、軽にかき混ぜてから、器に盛ります。

●だし汁のポイント

★だし汁が水で溶けにくい場合は、少量のお湯で溶かしてご使用ください。
★だし汁は「市販の雑炊のもと+水」でもおいしくできます。だし汁の量はごはんの量に合わせて調節してください。すでに火の通った具(おかずの残り物など)や、にらなどの火の通りやすい野菜を入れてもおいしくできます。

●雑炊のポイント

★だし汁(スープ)を入れたら、よくごはんをほぐしてください。
★具はごはんとは混ぜずに、ごはんの上にのせてください。
★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
★時間がたつとノリ状になります。

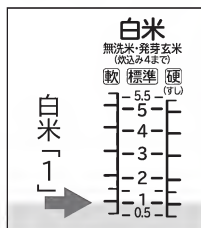
手作りシュウマイ

●材料 (15個分)

豚ひき肉 ……75g
むきエビ ……75g
玉ねぎ(みじん切り) ……中1個(約100g)
干しいたけ(水でもどしてしづきを取りみじん切り) ……1枚分
しょうが(すりおろし) ……少々
しょうゆ ……大さじ $\frac{1}{2}$
ごま油 ……小さじ $\frac{1}{2}$
塩 ……少々
片栗粉 ……大さじ1強
シュウマイの皮 ……15枚
クッキングシート ……30cm×30cmのもの1枚

●作りかた

- ① ボウルに④を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせます。
- ② ①の具を大さじ1弱の分量(約15g)ずつ、シュウマイの皮に包み込みます。
- ③ 内がまに水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで加え、付属の蒸し板を置きます。
- ④ ③の上に蒸し板よりひとまわり小さく切ったクッキングシートを敷き、その上にシュウマイを15個並べます。
- ⑤ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を分ボタンで20分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- ⑥ 調理が終わったら器に盛ります。



中華まんじゅうのあたため (冷凍／冷蔵)

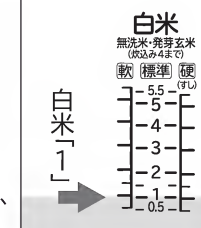


●材料 (1～3個)

市販の冷蔵中華まんじゅう(1個 80～100gのもの) ……1～3個

●作りかた

- ① 内がまに水を「白米」の水位目盛1まで加え、付属の蒸し板を置き、冷蔵中華まんじゅうを並べます。(中華まんじゅうは重ならないように並べてください。または分量を1～2個にしてください。)
- ② 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を分ボタンで15分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
・冷凍中華まんじゅうをあたためるときは、加熱時間を20～25分にします。



●あたためのポイント ★蒸し板にクッキングシートを敷いておくと、取り出しがラクです。

シュウマイのあたため (冷凍／冷蔵)

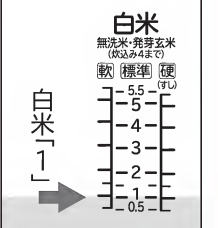


●材料 (15～20個)

市販の冷凍シュウマイ ……15～20個(200～300g)

●作りかた

- ① 内がまに水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで加え、付属の蒸し板を置き、冷凍シュウマイを並べます。
- ② 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を分ボタンで20分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
・冷蔵シュウマイや冷めたシュウマイをあたためるときは、加熱時間を約15分にします。



蒸しとうもろこし

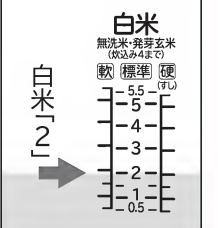


●材料 (1～2本)

生のとうもろこし ……1～2本

●作りかた

- ① とうもろこしは、内がまに入る大きさに切ります。
- ② 内がまに水を「白米」の水位目盛2まで加え、付属の蒸し板を置き、とうもろこしを並べます。
- ③ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を分ボタンで25～30分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。



●蒸しかたのポイント

★一度に並べきれない場合は、二度にわけて蒸します。